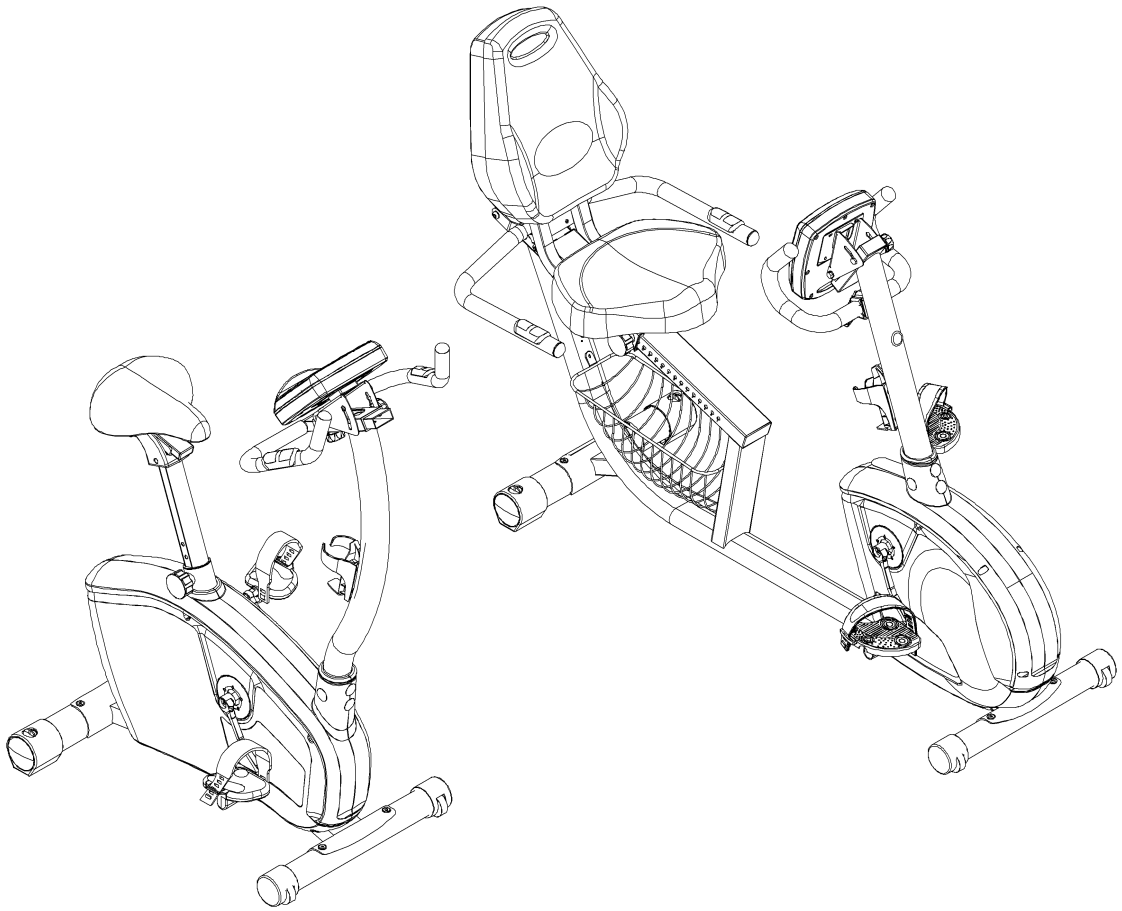
NAUTILUS

Nautilus® U/R514 Bicicletas de ejercicios

Manual del propietari



Español Americano Latino

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

003–3419–051812D

Índice

Recomendaciones importantes sobre seguridad	3	Configuración de usuario	13
Especificaciones	5	Programas de entrenamiento	14
Características	6	Pausa o detención	16
Consola	6	Modo Console Setup	16
Monitor remoto de frecuencia cardíaca	9	Mantenimiento	17
Operaciones	11	Solución de problemas	20
Ajustes	11	Contactos	21
Programa Quick Start (Inicio rápido)/Manual	12		

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, visite: **www.nautilus.com/register**

O bien llame al 1 (800) 605–3369.

Si tiene consultas o problemas con su producto, llame al 1 (800) NAUTILUS (628–8458).

Recomendaciones importantes sobre seguridad

Este icono indica una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría producir lesiones graves o la muerte.

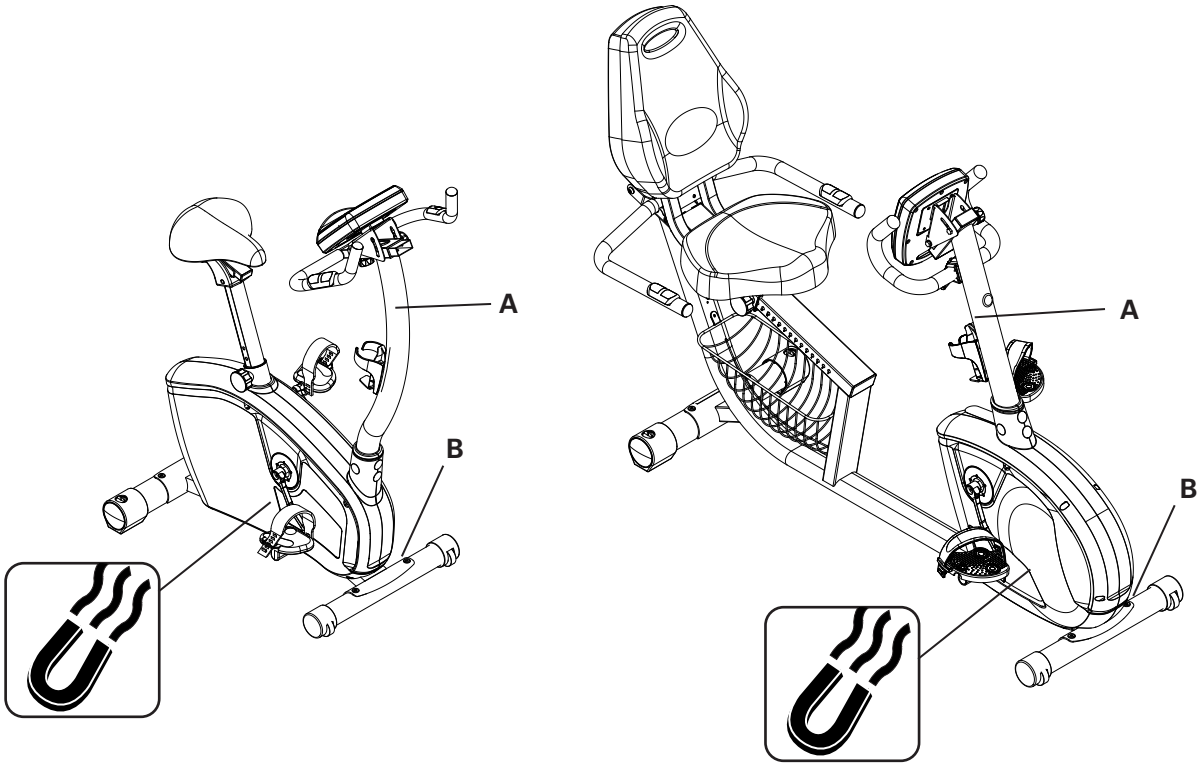
Antes de usar este equipo, obedezca las siguientes advertencias:

Lea y comprenda todo el Manual del usuario. Conserve el Manual del usuario para futuras consultas

Lea y comprenda todas las advertencias sobre esta máquina. Si en algún momento una de las etiquetas autoadhesivas de advertencia se suelta, queda ilegible o se desplaza, comuníquese con el Servicio al cliente de Nautilus® para reemplazarla.

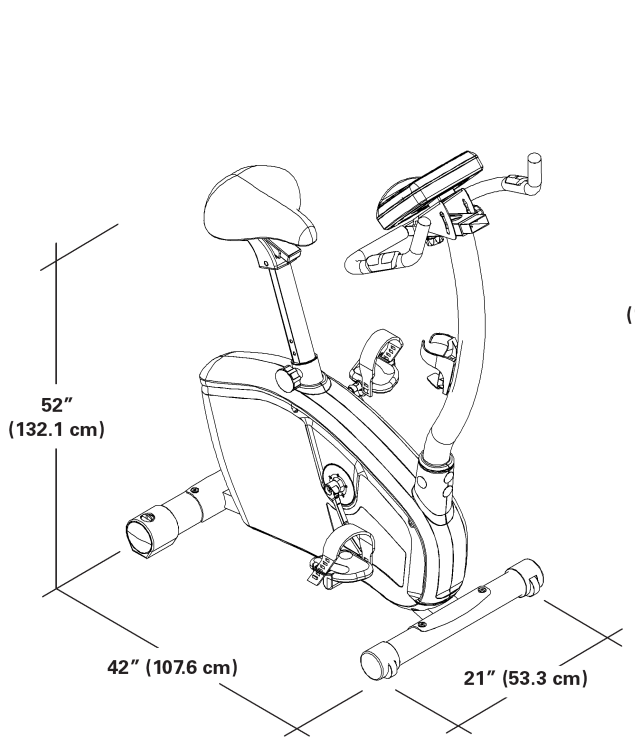
- No se debe permitir que los niños se acerquen o usen la máquina. Las piezas u otras características de la máquina en movimiento pueden ser peligrosas para los niños.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.
- Revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. Monitoree de cerca el sillín, los pedales y las bielas No la use si presenta esas condiciones. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre la reparación de la máquina.
- Límite de peso máximo del usuario: 300 lbs. (136 kgs.). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles.
- Coloque y opere esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- Estabilice los Pedales antes de subirse en ellos. Tenga cuidado al bajarse de la máquina.
- Desconecte la alimentación antes de reparar o hacerle mantenimiento a la máquina.
- Deje un espacio despejado de al menos 0,5 m (19,7") a cada lado de la máquina. Ésta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso, poder transitar alrededor y bajarse de la máquina en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga al resto de las personas fuera de esta área.
- No haga un esfuerzo excesivo durante el ejercicio. Opere la máquina de la manera como se describe en este manual.
- Instale y ajuste de manera correcta y segura todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpeen al usuario.
- Para hacer ejercicio en esta máquina se necesitan buena coordinación y equilibrio. Asegúrese de prever que pueden ocurrir cambios en la velocidad e inclinación durante los entrenamientos, y preste atención para evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones.
- Este producto contiene imanes. Los campos magnéticos pueden interferir con el funcionamiento normal de determinados dispositivos médicos a corta distancia. Los usuarios quizá se acerquen demasiado a los imanes durante el ensamblaje, el mantenimiento y/o el uso del producto. En vista de la evidente importancia de estos dispositivos, como un marcapasos, es importante que usted consulte a su proveedor de atención médica respecto al uso de este equipo. Consulte la sección Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie para encontrar la ubicación de los imanes de este producto.

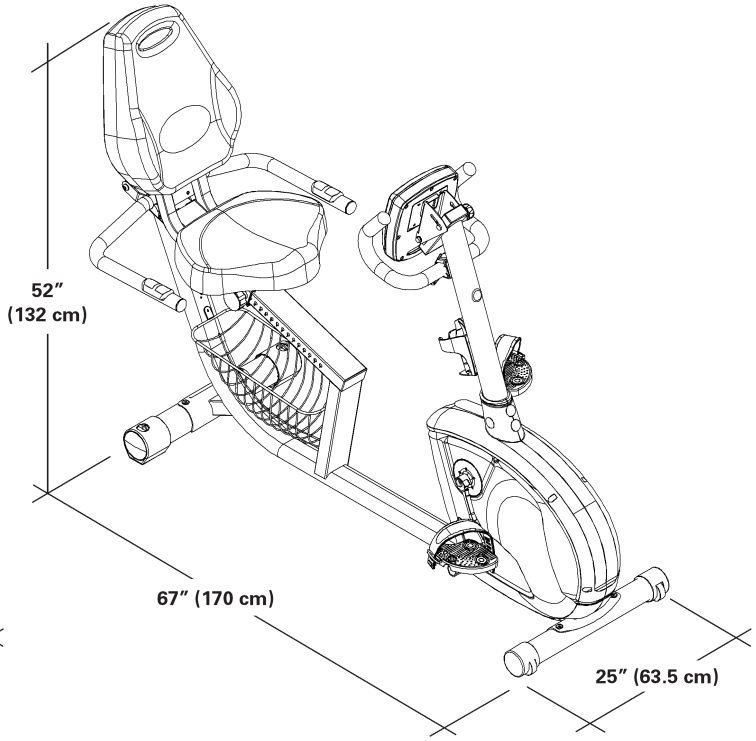
Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie

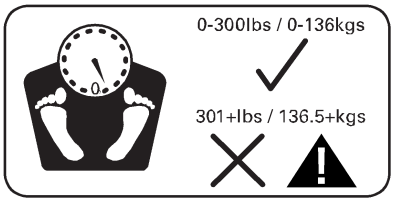


	Tipo	Descripción
A	WARNING	• Keep children away. • Prior to use, read and understand the Owners Manual. • Injury or death is possible if Caution is not used while using this machine. • The maximum user weight for this machine is 300 lbs (136 kg). • Replace any “Caution”, “Warning” or “Danger” label that is illegible, damaged, or removed. • This machine is for home use only.
	ADVERTENCIA	• Mantenga siempre a los niños y mascotas alejados de esta máquina. • Antes de utilizar la máquina, lea y comprenda el Manual del usuario, incluyendo todas las Advertencias. • Sea precavido cuando haga funcionar este equipo o, de lo contrario, puede resultar lesionado. • El peso máximo que debe tener el usuario de esta máquina son 300lbs./136kgs. • Reemplace las etiquetas de Advertencia que se hayan dañado, estén ilegibles o se hayan desprendido. • Esta máquina es sólo para uso residencial.
B	Número de serie	Registre el número de serie en el campo Número de serie al principio de este manual.

Especificaciones







Requerimientos de energía

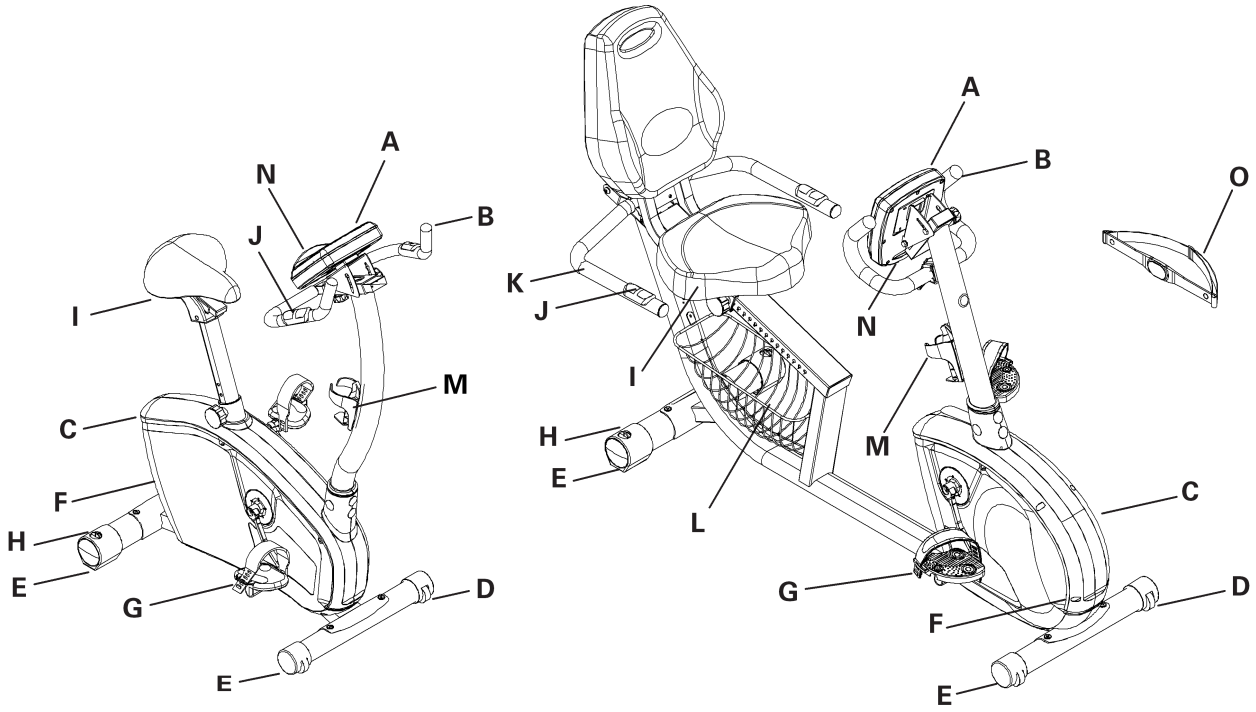
Voltaje de operación 9VCA

Corriente operativa 1500 mA

Aprobaciones regulatorias

Adaptador de energía de CA: UL listado, CSA certificado (o equivalente), entrada de 120V60Hz clasificada, 9VCA, salida de 1.500mA. Clase 2 o LPS.

Características

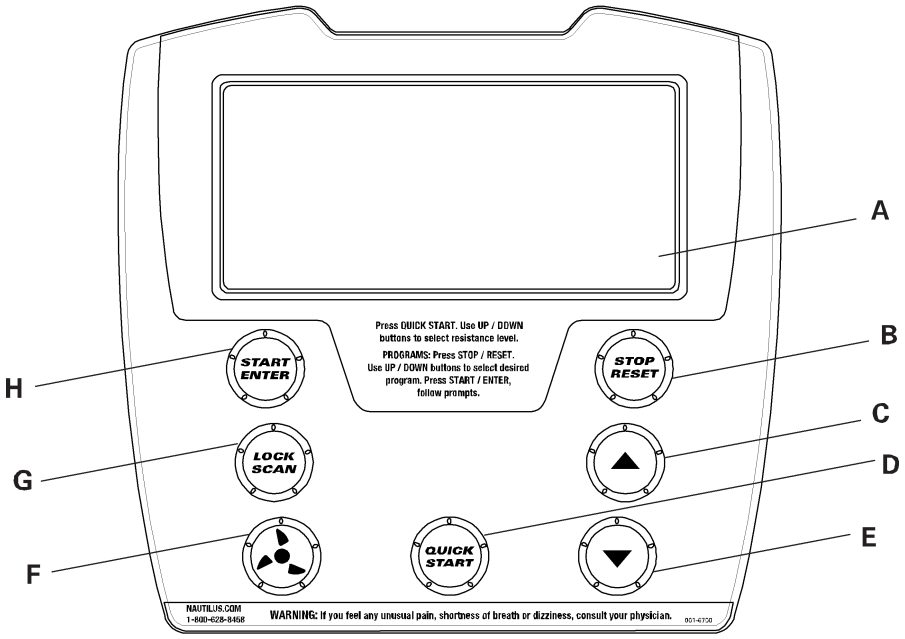


A	Consola	I	Asiento ajustable
B	Manubrios de bicicleta vertical	J	Sensores de contacto para frecuencia cardíaca (CHR)
C	Volante totalmente cubierto	K	Manubrios laterales
D	Ruedas para transporte	L	Soporte de cargador
E	Estabilizadores	M	Soporte para botella de agua
F	Enchufe adaptador de CA	N	Ventilador
G	Pedales	O	Banda de pecho de frecuencia cardíaca
H	Niveladores		

Consola

La consola proporciona información importante sobre su entrenamiento y le permite controlar los niveles de resistencia mientras hace ejercicios. La consola tiene una pantalla de cuadrícula con botones de control de pantalla táctil para navegar a través de los programas de ejercicios.

Características de la consola

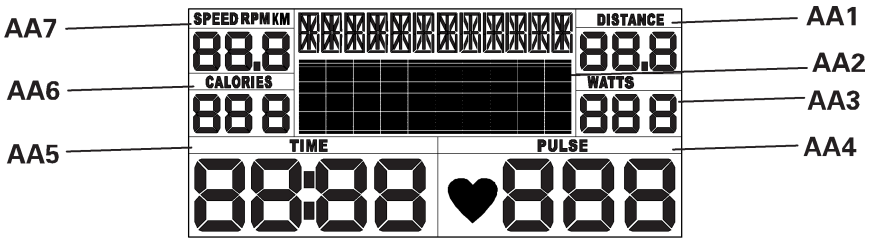


A	Pantalla LCD	— Pantalla de la consola con luz de fondo
B	Botón STOP/RESET:	— Interrumpe un entrenamiento activo y, si se vuelve a presionar, termina el entrenamiento
C	Botón Increase (▲):	— Aumenta un valor (edad, tiempo, distancia, calorías o nivel de resistencia del entrenamiento)
D	Botón QUICK START:	— Empieza un entrenamiento de Inicio rápido
E	Botón Decrease (▼):	— Disminuye un valor (edad, tiempo, distancia, calorías o nivel de resistencia del entrenamiento)
F	Botón del ventilador	— botón de control del ventilador, presiónelo para encenderlo y presiónelo de nuevo para apagarlo
G	Botón LOCK/SCAN:	— Alterna entre las variables de entrenamiento durante 6 segundos en cada una. Presione STOP/RESET para el control manual de la función de escaneo. Vuelva a presionar STOP/RESET para salir del modo escaneo.
H	Botón START/ENTER:	— Inicia un entrenamiento del programa, confirma la información o reanuda un entrenamiento interrumpido

LCD

La pantalla LCD multifunción con retroiluminación muestra sus mediciones del ejercicio (durante el ejercicio), los resultados, los datos de configuración del usuario y los diagnósticos de la consola.

Pantalla LCD



AA1	Distancia	AA5	Time/Interval (Tiempo/Intervalo)
AA2	Pantalla de programas	AA6	Calorías
AA3	WATT/LEVEL (VATIO/NIVEL)	AA7	Velocidad
AA4	Pulso		

Distancia

El campo de la pantalla DISTANCE (DISTANCIA) muestra la cuenta de la distancia (millas o kilómetros) del entrenamiento. Si no se define una meta de distancia para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que éste termina. Si el entrenamiento tiene una meta de distancia, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero.

Pantalla de programas

La pantalla de programas muestra el nombre de la selección del programa y el área de la matriz con puntos muestra el perfil del curso para el programa. Cada columna del perfil muestra un intervalo (1/40 del tiempo total del programa). Cuanto más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia y/o la velocidad para ese intervalo. La columna parpadeante muestra su intervalo actual.

WATT/LEVEL (VATIO/NIVEL)

El campo de la pantalla WATT/LEVEL muestra la energía que está produciendo al nivel de la resistencia actual (1 caballo de fuerza = 746 vatios) durante 6 segundos y el nivel de resistencia (1 a 16) durante 6 segundos.

Pulso

El campo de la pantalla Pulso muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM) que proviene del monitor de frecuencia cardíaca (MFC).

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

Time/Interval (Tiempo/Intervalo)

El campo de la pantalla TIME/INTERVAL muestra la cuenta del tiempo del entrenamiento. Si no se configura un tiempo preestablecido para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que termine el entrenamiento. El tiempo máximo es 99:59.

Si el entrenamiento tiene un tiempo preestablecido, la pantalla se inicia en el valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero. La pantalla muestra la cuenta total del tiempo del entrenamiento y luego la cuenta del tiempo del intervalo actual.

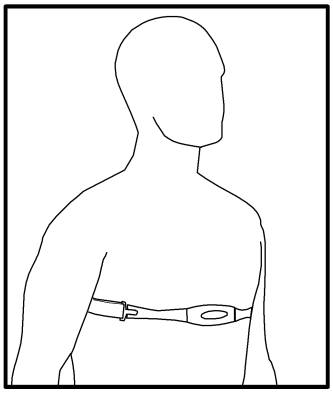
Calorías

El campo de la pantalla CALORIES (CALORÍAS) muestra las calorías estimadas que usted ha quemado durante el ejercicio. Si no se define una meta de calorías para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que termina el entrenamiento. Si el entrenamiento tiene una meta de calorías, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero.

Speed/RPM KM (Velocidad/RPM KM)

El campo de la pantalla SPEED/RPM KM muestra la velocidad de la máquina en kilómetros por hora (km/h) o millas por hora (mph) durante 6 segundos, y luego las revoluciones por minuto (RPM) durante 6 segundos.

Monitor remoto de frecuencia cardíaca



Supervisar su frecuencia cardíaca es una de las mejores maneras de controlar la intensidad de su ejercicio.

Hay sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca (CHR) instalados para enviar sus señales de frecuencia cardíaca a la Consola. La consola también puede leer señales de FC desde un transmisor de banda de pecho de frecuencia cardíaca. La Consola muestra su frecuencia cardíaca en "latidos por minuto" (BPM).

⚠ Si usted tiene un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado, consulte a su médico antes de usar una banda de pecho inalámbrica u otro monitor telemétrico de la frecuencia cardíaca.

Sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca

Los sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca (CHR) envían sus señales de frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores CHR son las piezas de acero inoxidable de los manubrios. Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor de ellos. Asegúrese de que sus dos manos toquen la parte superior e inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero no los apriete ni suelte demasiado. Ambas manos deben hacer contacto con los sensores para que la consola detecte el pulso. Una vez que la consola detecta cuatro señales de pulso estables, se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tiene su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie sus manos de lugar durante 10 a 15 segundos. La consola ahora validará la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de su frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos corporales superiores (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (artefacto muscular) que puede interferir en la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y lociones para manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de Electrocardiograma (ECG) que generan las personas no son lo suficientemente potentes como para que las detecten los sensores.

La detección del CHR se puede limitar a una caminata o trote lento, debido a los artefactos musculares y el movimiento de las manos que ocurren al correr con un estilo cómodo. Si aun así su señal de frecuencia cardíaca sigue siendo errática después de la validación, limpie sus manos y los sensores y vuelva a intentarlo.

Cálculos de frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a un test de estrés que usar una fórmula relacionada con la edad.

Su frecuencia cardíaca en reposo se ve influenciada por el entrenamiento de resistencia. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores con entrenamientos intensos pueden tener 40 LPM o menos.

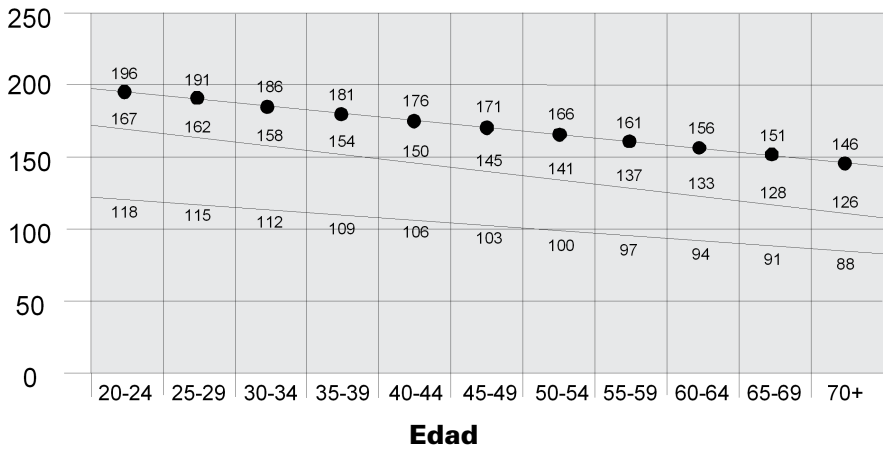
La siguiente tabla de frecuencia cardíaca muestra una estimación sobre qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar grasa y mejorar el sistema cardiovascular. Por lo tanto, las condiciones físicas varían y su zona de frecuencia cardíaca podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta resumida que describe las frecuencias cardíacas objetivo generales sugeridas en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los ejercicios y regímenes de estado físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

Frecuencia cardíaca objetivo para quemar grasa



LPM de frecuencia cardíaca (latidos por minuto)

Edad

Frecuencia cardíaca máxima

Zona de frecuencia cardíaca objetivo (manténgase dentro de este rango para quemar grasa de manera óptima)

Operaciones

Lo que debe usar

Use zapatos deportivos con suela de goma. Necesitará ropa adecuada para hacer ejercicios, que le permita moverse libremente.

¿Cada cuánto tiempo debe hacer ejercicios?

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

- 3 veces por semana durante 30 minutos diarios.
- Programe los entrenamientos por adelantado. Trate de entrenar incluso cuando no lo desee.

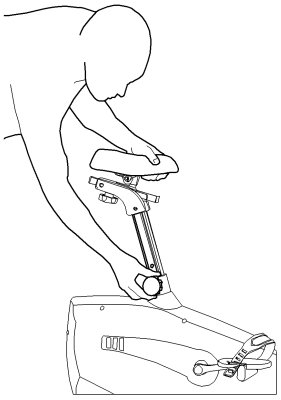
Ajuste del sillín

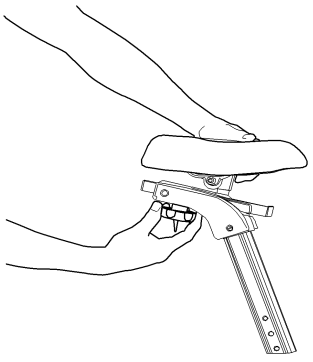
La instalación correcta del sillín ayuda a la eficiencia y comodidad del ejercicio y, a la vez, reduce el riesgo de lesiones.

1. Con el pedal en la posición hacia adelante, centre la planta de su pie en éste. Su pierna debe estar levemente doblada en la rodilla.
2. Si su pierna está demasiado recta o su pie no puede tocar el pedal, mueva el sillín hacia abajo en la bicicleta vertical o hacia adelante en la bicicleta inclinada. Si su pierna queda demasiado doblada, mueva el sillín hacia arriba en la bicicleta vertical o hacia atrás en la bicicleta inclinada.

Desmonte de la bicicleta antes de ajustar el sillín.

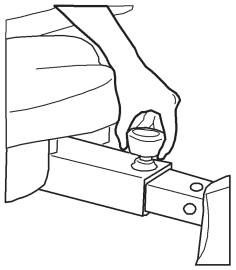
- **Bicicleta vertical**: jale la perilla de ajuste que hay en el tubo del sillín. Ajuste el sillín a la altura deseada. Suelte la perilla de ajuste para dejar fijo el pasador de bloqueo. Compruebe que el pasador esté completamente fijo. Para acercar o alejar el sillín de la consola, suelte la perilla. Ajuste el sillín hacia adelante o hacia atrás en la posición deseada y apriete la perilla.

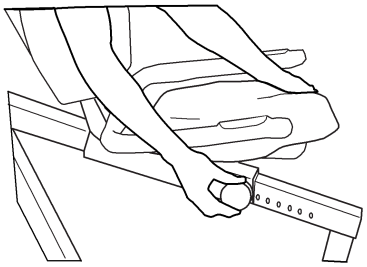




- **Bicicleta inclinada**: jale la perilla de ajuste que hay en la abrazadera del sillín. Ajuste el sillín a la posición deseada. La perilla de ajuste "saltará" al orificio siguiente. Gire la perilla para apretarla completamente y compruebe que el sillín haya quedado estable.

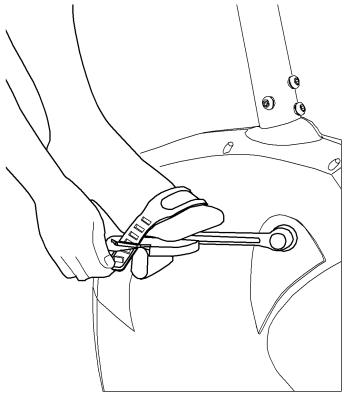
Nota: los diferentes modelos pueden tener la perilla encima o a un costado de la abrazadera del sillín.





Posición del pie / ajuste de la banda de sujeción del pedal

Los pedales con bandas de sujeción dan seguridad al hacer ejercicios de pedaleo en la bicicleta.



1. Ponga la planta de cada pie en los pedales.
2. Gire los pedales hasta que alcance uno.
3. Asegure la banda sobre la zapatilla.
4. Repita el procedimiento con el otro pie.

Asegúrese de que los dedos y las rodillas apuntan hacia adelante para asegurar una máxima eficiencia del pedal. Las bandas de los pedales pueden dejarse en la misma posición para entrenamientos futuros.

Ajuste la consola

Para ajustar la posición de inclinación de la consola:

1. Suelte la perilla ubicada debajo de la consola.
2. Incline con cuidado la consola hasta una de las posiciones disponibles.
3. Apriete la perilla.

Modo Power-Up (Activación)

La consola ingresará al modo POWER-UP si se enchufa a un tomacorriente, se presiona uno de sus botones o recibe una indicación del sensor de RPM como resultado de pedalear la máquina.

Apagado automático (Modo Sleep)

Si la consola no recibe datos durante aproximadamente cinco minutos, ésta se apagará en forma automática. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en Modo Sleep.

Nota: La Consola no tiene un interruptor On/Off (de Encendido/Apagado)

Programa Quick Start / Manual (de Inicio rápido/manual)

El programa Quick Start/Manual le permite iniciar un entrenamiento sin ingresar información.

1. Súbase a la máquina.
2. Presione el botón QUICK START para iniciar el programa QUICK START/MANUAL.
3. Presione los botones Increase o Decrease para cambiar el nivel de resistencia. El nivel de resistencia predeterminado de Quick Start es 3. El tiempo comenzará a avanzar desde 00:00.
4. Presione STOP cuando haya terminado su entrenamiento.

Selección de programas de entrenamiento

Para ir al menú Program, primero debe seleccionar un usuario en el menú User. Use los botones Increase/Decrease para ver las

opciones del menú User. Puede usar la opción Guest User para ir al menú Program sin configurar datos de usuario. Si desea guardar los datos de su entrenamiento, consulte el procedimiento Configuración de usuarios en este manual.

Configuración de usuarios

La consola Nautilus® 14 Series le permite almacenar y usar dos perfiles de usuario (U1 y U2), además de un usuario invitado para el que no se guardan datos de configuración. Esta característica registra automáticamente los resultados de su entrenamiento en su perfil de usuario y le permite rastrear el avance de su acondicionamiento físico.

El perfil de usuario almacena la siguiente información:

1. Name (Nombre): hasta 12 caracteres
2. Total number of workouts (Número total de entrenamientos)
3. Total hours (Total de horas)
4. Total distance (Distancia total)
5. Total calories (Total de calorías)
6. Starting weight (Peso inicial)
7. Target weight (Peso objetivo)
8. Current weight (Peso actual)
9. Weight change (Starting Weight – Current Weight) (Cambio de peso [Peso inicial – Peso actual])
10. Height (Estatura)
11. Age (Edad)
12. Entrenamientos personalizados (perfil del programa, tiempo): cada usuario puede configurar 2 entrenamientos personalizados

Seleccionar/agregar usuario

1. En la pantalla POWER UP MODE (activación), use los botones Increase/Decrease para desplazarse a través de las opciones del menú User (Usuario).

   Nota: Si no hay usuarios configurados, las únicas opciones de User son ADD USER (Agregar usuario) y GUEST USER (Usuario invitado). Si todos los perfiles de usuario están en uso, la opción ADD USER no está disponible.

2. Presione START / ENTER para seleccionar. Si selecciona GUEST USER o un usuario (U1 o U2), puede ir al Menú Program (Programa) para empezar un entrenamiento.

   Nota: Presione el botón STOP/RESET para volver al carácter o a la pantalla anteriores.

3. En la opción ADD USER, presione dos veces START/ENTER y la pantalla de la consola mostrará el mensaje Name.

   Nota: Use los botones Increase/Decrease para recorrer el alfabeto (o los números). Para registrar cada letra, presione el botón START/ENTER. Presione START/ENTER para dejar un espacio.

   Si su nombre no llena los espacios en la pantalla Name, oprima el botón START/ENTER para agregar espacios hasta que aparezca la siguiente pantalla de datos.
4. Ingrese sus datos de usuario en cada pantalla: Weight, Height, Age, Custom Workouts (CUSTOM1, CUSTOM2).
5. Para configurar un entrenamiento personalizado, presione dos veces START/ENTER. La pantalla Program tendrá un nivel de resistencia predeterminado de 1 para todas las columnas. Ajuste el nivel de resistencia de la columna activa (parpadeante) con los botones Increase/Decrease. Presione START/ENTER para registrar el nivel de resistencia. Las columnas completas desaparecen de la pantalla hacia la izquierda y se activa la siguiente columna. Continúe hasta configurar las 40 columnas para ese entrenamiento.
6. La pantalla muestra el mensaje “USER ADDED” (Usuario agregado) y usted pasa al menú Program.

Editar datos del usuario

1. En la pantalla POWER UP MODE, use los botones Increase/Decrease para ir a las opciones View (Ver), Edit (Editar) o Delete (Eliminar). Presione START / ENTER para seleccionar.
2. Presione los botones Increase/Decrease para desplazarse hasta un usuario. Presione START/ENTER para seleccionar al usuario.

VIEW — La pantalla muestra las siguientes pantallas: Total Workouts (Total de entrenamientos), Total Hours, Total Miles (km) (Total de millas [km]), Total Calories, Starting Weight, Target Weight, Current Weight, Weight Change.

EDIT — Puede editar los valores de: Current Weight, Target Weight, Current Height (Estatura actual), Enter Age (Ingresar edad), Custom Workout. Presione START/ENTER para definir cada valor después de efectuar el cambio. Una vez realizados los cambios, presione el botón START/ENTER o STOP/RESET hasta salir de la opción Edit.

DELETE — Para borrar los datos del usuario, presione START/ENTER. Para cancelar la supresión, presione STOP/RESET.

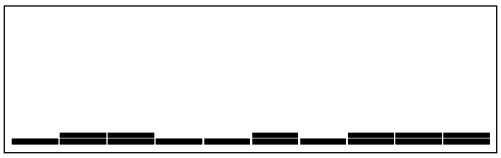
Custom Workout (Entrenamiento personalizado)

Después de configurar el entrenamiento personalizado en su perfil de usuario, puede comenzar el programa desde la opción Custom Workout del menú Program. La pantalla de la consola le pedirá que configure el tiempo (Time) del entrenamiento (el valor predeterminado es 30:00). Utilice los botones Increase/Decrease para ajustar el valor de tiempo y presione START/ENTER para establecer el tiempo.

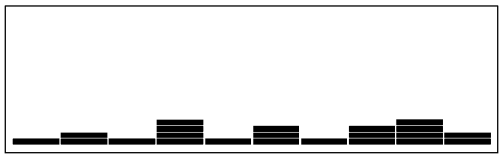
Programas de perfil

Estos programas automatizan diferentes resistencias y niveles de entrenamiento.

Challenge 1

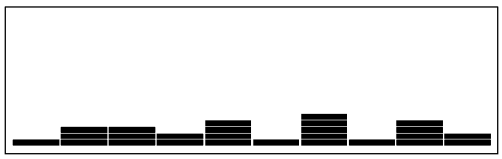


Challenge 2



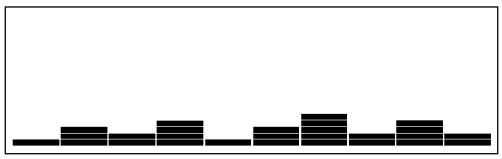
Interval 1

Interval 2



Hill 1

Hill 2



Para iniciar un programa de perfil:

1. Súbase a la máquina.
2. Use los botones Increase o Decrease para seleccionar un usuario (invitado o personalizado) y presione START/ENTER.

3. Use los botones Increase o Decrease para seleccionar uno de los programas anteriores. Presione START/ENTER.
4. Use los botones Increase y Decrease para responder las preguntas de configuración. Presione START/ENTER para registrar su respuestas.

Nota: El valor predeterminado para TIME (TIEMPO) es 30:00. El valor predeterminado de inicio para LEVEL (NIVEL) es 8.

5. Presione el botón START/ENTER para comenzar el entrenamiento del perfil.

Cambio de los niveles de resistencia

Presione los botones Increase (Aumentar) o Decrease (Disminuir) para cambiar, en cualquier momento, el nivel de resistencia en un programa de entrenamiento.

Fitness Test (Prueba de estado físico)

La prueba Fitness Test mide los mejoramientos del nivel de su estado físico. La prueba compara su consumo de energía (en watts) con su frecuencia cardíaca. A medida que su condición física mejora, usted producirá más energía (en watts) a una frecuencia cardíaca determinada.

Nota: Para que el programa HRC funcione correctamente, la consola debe ser capaz de leer la información de frecuencia cardíaca desde los sensores de CHR o HRM.

Si entra al programa de control de frecuencia cardíaca (HCR) de su perfil de usuario, el programa de la Frecuencia cardíaca objetivo usa su edad y otra información de configuración del usuario para definir los valores de la Zona de frecuencia cardíaca de su entrenamiento. Si usted es un Usuario invitado, debe ingresar su edad y su peso. La pantalla de la consola luego le da sugerencias para que configure su entrenamiento.

1. Defina el nivel de entrenamiento: FIT (principiante) o GETTING FIT (avanzado).
2. El entrenamiento empieza en el nivel 1 y sube a medida que el reloj cuenta en forma ascendente desde 00:00, hasta que su frecuencia cardíaca alcanza la "Zona de prueba" (75% de su frecuencia cardiaca máxima calculada).
3. Cuando alcanza la Zona de prueba, la máquina mantiene la cantidad de watts constante durante 3 minutos. El reloj empieza a contar en forma regresiva desde 3:00.
4. La consola mide su frecuencia cardiaca y consumo de energía (watts) para calcular su Puntaje de estado físico.

Nota: Los puntajes de la prueba Fitness Test sólo se comparan con sus puntajes anteriores y no con los de otras personas.

A lo largo del tiempo, usted consumirá más watts de energía a una Frecuencia cardiaca determinada. Compare los puntajes de su estado físico para ver cuánto ha mejorado.

Programa de control de la frecuencia cardíaca (HRC)

El programa de control de la frecuencia cardíaca (HRC) le permite establecer una meta de frecuencia cardíaca para su entrenamiento. El programa controla su frecuencia cardíaca en latidos por minuto (BPM) desde los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR) en la máquina o desde un cinturón del pecho del monitor de frecuencia cardíaca (HRM).

Nota: Para que el programa HRC funcione correctamente, la consola debe ser capaz de leer la información de frecuencia cardíaca desde los sensores de CHR o HRM.

Si accede al programa de HRC desde su perfil de usuario, el programa Target Heart Rate utiliza su edad y otra información establecida del usuario para configurar los valores de la zona de frecuencia cardíaca para su entrenamiento. Si usted es un usuario invitado (Guest User), debe ingresar su edad y su peso. Luego, la pantalla de la consola le pide que configure su entrenamiento.

1. Configure el nivel de entrenamiento: FIT (principiante) o GETTING FIT (avanzado).
2. Configure el porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima: 60–70%, 70–80%, 80–90%.

Consulte con un médico antes de comenzar a ejercitarse en la zona de frecuencia cardíaca de 80-90%.

3. Configure el tiempo del entrenamiento. (El valor predeterminado es 10:00).

Para obtener mayores detalles sobre las zonas de preparación física, consulte la información sobre preparación física en nuestro sitio web:

www.nautilus.com

Distance Goal (Objetivo de distancia)

El programa Distance Goal le permite ver la distancia total y la velocidad del andador correspondientes a su entrenamiento. Si usted es un usuario invitado (Guest User), debe ingresar su peso. Luego, la pantalla de la consola le pide que configure su entrenamiento.

1. Ingrese la distancia con los botones Increase/Decrease (el valor predeterminado es 20 mi/20 km). Presione START/ENTER.
2. Ingrese la velocidad del andador con los botones Increase/Decrease (el valor predeterminado es 25 mph/25 km). Presione START/ENTER.
3. El ejercicio comienza en el nivel 1. Para ajustar la resistencia, utilice los botones Increase/Decrease.
4. La pantalla de tiempo comienza a contar desde 00:00.

Calorie Goal

El programa Calorie Goal le permite establecer la cantidad de calorías que desea quemar durante el entrenamiento. Puede oprimir la tecla START/ENTER para utilizar la configuración de calorías predeterminada (500 Kcal), y comenzar el entrenamiento. O puede oprimir STOP/RESET para comenzar a configurar el programa. Use las teclas ▲ y ▼ para ajustar el valor de CAL, y luego oprima la tecla START/ENTER para comenzar el entrenamiento. La pantalla CALORIES comienza el conteo descendente desde el valor CAL establecido hasta cero.

Modo Results/Cool-Down (Resultados/recuperación)

Después de un entrenamiento, la pantalla TIME (TIEMPO) muestra 00:00 y la consola muestra los resultados del entrenamiento. Puede comenzar la recuperación del entrenamiento. La pantalla LCD muestra cada uno de los valores de datos del entrenamiento durante 4 segundos. TIME (TIEMPO), MILES (MILLAS) (KM), CALORIES (CALORÍAS), CAL/HR, AVG/MPH (PROM/MPH) (KMH), AVG PWR (POT PROM), AVG/HR (PROM/HR), MAX HR. La pantalla PULSE (PULSO) muestra el valor actual de BPM. La pantalla LEVEL (NIVEL) comienza en 1.

Si no hay señal de RPM o PULSO, la consola pasa automáticamente al modo Sleep (inactivo).

Pausa o detención

1. Presione el botón STOP/RESET para hacer una pausa durante el entrenamiento. En la pantalla aparece el modo WORKOUT PAUSED.
2. Presione START/ENTER para continuar su entrenamiento o presione el botón STOP/RESET para detener el entrenamiento.

Modo Console Setup (Configuración de consola)

El modo Console Setup permite establecer las unidades de medida en sistema métrico o inglés, ajustar el contraste de la pantalla y desactivar o activar los mensajes motivacionales. Los mensajes motivacionales que aparecen en la pantalla están diseñados para aumentar su entusiasmo y entregarle comentarios positivos mientras se entrena.

1. Para ingresar al modo CONSOLE SETUP, mantenga presionados los botones LOCK/SCAN e Increase al mismo tiempo durante tres segundos mientras está en el modo POWER-UP.
2. Presione los botones Increase/Decrease para cambiar entre las unidades ELLIPTICAL (elíptica) y BIKE (bicicleta).
3. Presione START/ENTER para configurar.
4. Presione los botones Increase/Decrease para cambiar entre las unidades ENGLISH (inglesas) y METRIC (métricas).
5. Presione START/ENTER para configurar.

6. Presione Increase/Decrease para ajustar el contraste de la pantalla (BACKLIGHTS (luz de fondo); “5” = intensidad máxima, “1” = mínima).
7. Presione START/ENTER para configurar.
8. La consola muestra TOTAL HOURS (Horas totales).
9. Presione START/ENTER.
10. Presione Increase/Decrease para activar o desactivar los mensajes motivacionales.
11. Presione START/ENTER para configurar.
12. Presione Increase/Decrease para configurar la versión de software que desea usar (“SW30 V1.0” = máquina x20, “SW40 V1.0” = máquina x40, o bien “NLS 514” = máquina 514).
13. Presione START/ENTER para configurar.

Nota: Presione STOP/RESET para ir a la pantalla anterior.

Mantenimiento

El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar el mantenimiento permanente de la máquina. Los componentes dañados o gastados se deben reemplazar inmediatamente o el equipo se tiene que retirar de servicio hasta que se repare. Para mantener y reparar el equipo, sólo se deben usar componentes suministrados por el fabricante.

Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, malformaciones de nacimiento y daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, consulte nuestra página Web en www.nautilus.com/prop65

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de electrocución, siempre desenchufe el cable de alimentación eléctrica y espere 5 minutos antes de limpiar, dar mantenimiento o reparar la máquina.

Diariamente

Mensualmente

Semanalmente

Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas en la máquina de ejercicios. No la use si presenta esas condiciones. Repare o reemplace todas las piezas a la primera señal de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, use un paño húmedo para limpiar la máquina y la Consola para quitarle el sudor.

Note: Evite un exceso de humedad en la consola.

Revise si el funcionamiento del deslizador del sillín, deslizador del manubrio e inclinación de la consola son uniformes. Limpie la máquina para quitar el polvo, suciedad o tizne que haya en las superficies. Si es necesario, aplique una capa delgada de aceite a base de silicona para facilitar la operación.

Note: No use productos a base de petróleo.

Revise los pedales y bielas y apriételos cuando sea necesario. Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados. Apriete si es necesario.

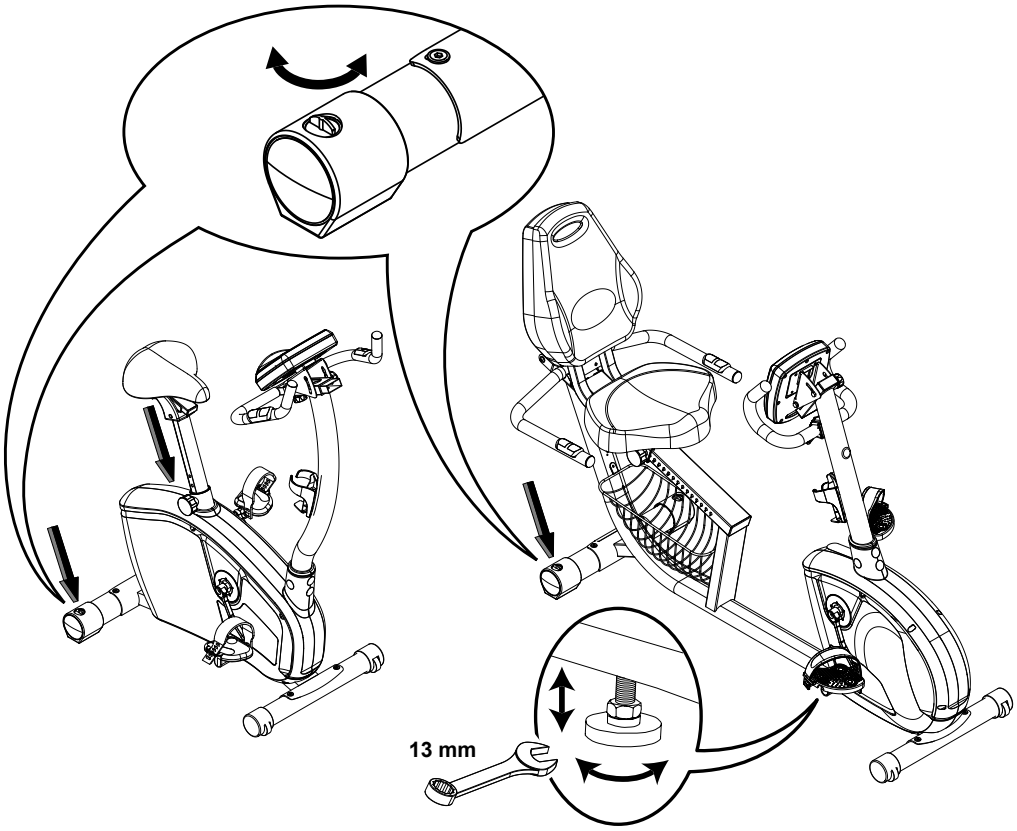
Nivelación de la bicicleta

Los niveladores se encuentran a cada lado del estabilizador trasero y en el riel del armazón. En el estabilizador trasero, gire la perilla para ajustar la pata del estabilizador.

Para ajustar el nivelador del riel del armazón:

1. Afloje la contratuerca superior.
2. Gire el nivelador para ajustar la altura.
3. Apriete la contratuerca superior para bloquear el nivelador.

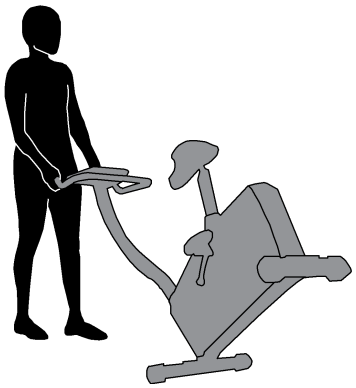
Asegúrese de que la bicicleta esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella.



Traslado de la bicicleta

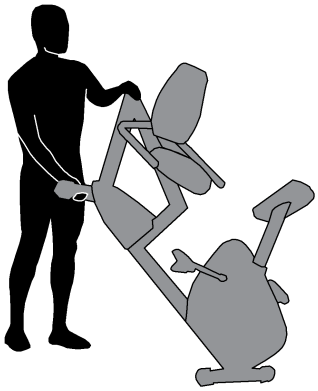
Vertical

Para trasladar la bicicleta vertical, jale cuidadosamente el manubrio hacia usted mientras empuja hacia abajo la parte delantera de la bicicleta. Empuje la bicicleta hasta el lugar deseado.



Inclinada

Para trasladar la bicicleta inclinada, levante cuidadosamente el extremo posterior de la bicicleta y empújela lentamente hasta el lugar deseado.



AVISO: Tenga cuidado al mover la bicicleta. Todos los movimientos bruscos pueden afectar el funcionamiento de la computadora.

Solución de problemas

Problema	Revisar	Solución
No enciende la pantalla/pantalla parcial/no enciende la unidad	Revise el tomacorriente (de pared)	Asegúrese de que la unidad se enchufe en un tomacorriente que funciona.
	Revise la conexión en la parte delantera (bicicleta inclinada) o posterior (bicicleta vertical) de la unidad	La conexión debe ser segura y no presentar daños. Reemplace el adaptador o la conexión de la unidad si cualquiera de los dos está dañado.
	Revise que los cables de datos no estén averiados	Todos los cables deben estar intactos. Si un cable está visiblemente cortado o enroscado, reemplácelo.
	Revise las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y orientado correctamente. El seguro pequeño del conector debe estar bien alineado en su lugar.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada	Revise si hay signos visuales de que la pantalla de consola está rota o presenta algún otro daño. Reemplace la consola si está dañada.
	Pantalla de la consola	Si la consola sólo tiene una pantalla con visión parcial y todas las conexiones están correctas, reemplácela.
		Si con los pasos anteriores no se resuelve el problema, comuníquese con el Servicio al cliente para recibir ayuda adicional.
La unidad funciona pero la frecuencia cardíaca no se despliega	Conexión del cable de frecuencia cardíaca a la consola	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado a la consola.
	Conexión de la caja del cable de frecuencia cardíaca (sólo bicicleta inclinada)	Asegúrese de que los cables del manubrio y el cable de la consola estén firmemente conectados y que no presentan daños. Algunos modelos pueden requerir que el respaldo del sillín se levante para acceder a la caja de cables.
	Empuñadura del sensor	Asegúrese de que las manos estén centradas en los sensores de frecuencia cardíaca. Las manos deben permanecer fijas con una presión relativamente igual aplicada a cada lado.
	Manos secas o con callosidades	Los sensores pueden tener problemas con las manos secas o con callosidades. Una crema conductora a base de electrodos tal como "Signa Crème" o "Buh-Bump" puede mejorar la conducción. Estos productos están disponibles en la Web, en las farmacias o en las grandes tiendas de acondicionamiento del estado físico.

	Manubrio	Si las pruebas no indican otros problemas, el manubrio se debe reemplazar.
La unidad funciona pero la frecuencia cardíaca telemétrica (si viene equipada) no se despliega	Banda de pecho	La banda debe ser compatible con "Polar". Asegúrese de que la banda esté directamente adherida a la piel y que el área de contacto esté húmeda.
	Interferencia	Intente alejar la unidad de las fuentes de interferencia (televisor, microondas, etc.). Si desaparece la interferencia y la frecuencia cardíaca sigue sin funcionar, reemplace la banda y la consola.
La consola despliega el código de error "E2"	Revise que los cables de datos no estén averiados	Todos los cables deben estar intactos. Si un cable está cortado o torcido, reemplácelo.
	Revise las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y orientado correctamente. El seguro pequeño del conector debe estar bien alineado en su lugar.
	Dispositivos electrónicos de la consola	Si las pruebas no indican otros problemas, la Consola se debe reemplazar.
No hay lectura de velocidad/RPM, La consola despliega el código de error "E3"	Revise que los cables de datos no estén averiados	Todos los cables deben estar intactos. Si un cable está cortado o torcido, reemplácelo.
	Revise las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y orientado correctamente. El seguro pequeño del conector debe estar bien alineado en su lugar.
	Revise la posición del imán (hay que sacarle el plástico)	El imán debe estar colocado sobre el volante. Si no hay un imán, reemplace el volante o toda la unidad básica (si no se puede reemplazar el volante).
	Revise el sensor de RPM (hay que sacarle el plástico)	El sensor de RPM debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Si el sensor o el cable de conexión están dañados, reemplácelos.
La consola se apaga (entra al modo Sleep) mientras se usa	Revise que los cables de datos no estén averiados	Todos los cables deben estar intactos. Si un cable está cortado o torcido, reemplácelo.
	Revise las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y orientado correctamente. El seguro pequeño del conector debe estar bien alineado en su lugar.
	Restablezca la máquina (si viene equipado con el botón de reset)	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 3 minutos. Vuelva a conectar al tomacorriente. Una vez que se enciende la consola, presione "reset".

	Revise la posición del imán (sólo debe hacerla un técnico, hay que quitar el plástico)	El imán debe estar colocado sobre el volante. Si no hay un imán, reemplace el volante o toda la unidad básica.
	Revise el sensor de RPM	Comuníquese con Servicio al cliente para recibir ayuda adicional.
El ventilador (si viene equipado) no se enciende ni apaga	Revise que los cables de datos no estén averiados	Todos los cables deben estar intactos. Si un cable está cortado o torcido, reemplácelo.
	Revise las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y orientado correctamente. El seguro pequeño del conector debe estar bien alineado en su lugar.
	Restablezca la máquina (si viene equipada con el botón de reset)	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 3 minutos. Vuelva a conectarla al tomacorriente. Una vez que se enciende la consola, presione "reset".
La unidad se balancea/no se asienta	Revise el ajuste del nivelador	La nivelación del pie se puede girar hacia adentro o afuera para nivelar la bicicleta.
	Revise la superficie debajo de la unidad	Es posible que el ajuste no se pueda compensar en superficies extremadamente irregulares. Traslade la bicicleta a un área nivelada.
Pedales sueltos/dificultad para pedalear en la unidad	Revise la conexión del pedal con la biela	El pedal debe estar firmemente fijo en la biela. Asegúrese de que la conexión no esté trasroscada.
	Revise la conexión de la biela con el eje	El pedal debe estar firmemente fijo en el eje. Asegúrese de que las bielas estén conectadas a 180 grados entre sí.
Movimiento del poste del sillín	Revise el pasador de bloqueo	Asegúrese de que el pasador de ajuste esté bloqueado en los orificios de ajuste del poste del sillín.
	Revise la perilla de ajuste	Asegúrese de que la perilla esté bien apretada.

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS / (800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Servicio al cliente: América del Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | fuera de los EE. UU. +01-360-859-5180, technics-APLA@nautilus.com | Impreso en China | © 2009 Nautilus, Inc.

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®